



beauty.

#beautyгид #healthгид #onlineгид

ВЫПУСК #18

ИЮНЬ// 2021

Информационно-аналитическое издание, посвященное вопросам здорового образа жизни, активного долголетия, красоты и сбалансированного питания.

Выходит при поддержке компании Peptides, 2021

REVILINE PRO — СЕРИЯ ЦЕННЫХ ПИТАТЕЛЬНЫХ КРЕМОВ С КОРОТКИМИ ПЕПТИДАМИ

www.peptidesco.com



содержание & инструкция

#beautyгид



3 шага к волосам моей мечты 3



Секреты молодости в моей сумочке 5



Волшебное преображение вашей кожи 7



Правила ухода за мужской кожей 10

#healthгид



Complex 3D. Как восстановить силы? 13



"Визулингвал лингвал" — новый взгляд на проблемы со зрением 15



Культура и принципы правильного питания 17

#onlineгид



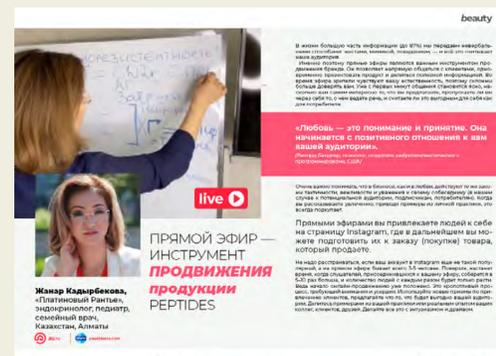
Создание визуального контента в Instagram 18



Путь к раскрытию потенциала 20



Воплощаем мечты в реальность 23



Прямой эфир - инструмент продвижения продукции Peptides 24

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЖУРНАЛОМ

Кнопки навигации находятся в нижней части каждой страницы.

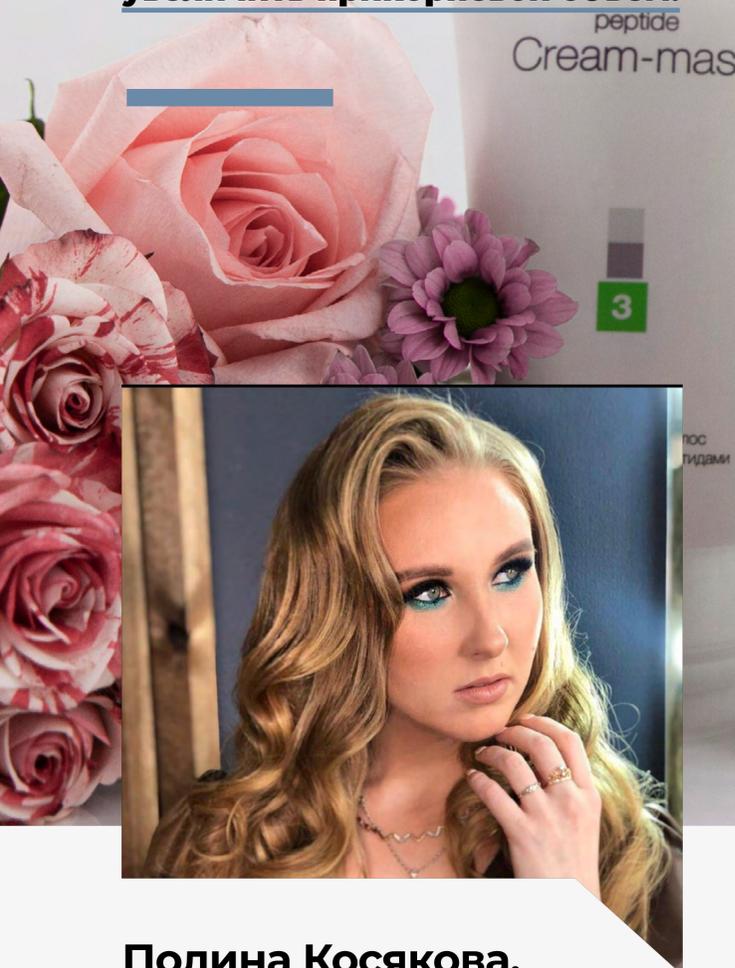


- ← ↑ → Возвращение на страницу с содержанием.
- ← ↑ → Переход на следующую страницу.
- ← ↑ → Возврат на предыдущую страницу.
- 👆 Нажмите, чтобы посмотреть.

Содержание в журнале интерактивное, если щелкнуть по картинке с интересующей статьей, можно быстро перейти к чтению выбранного материала, не пролистывая все страницы.

3 ШАГА К ВОЛОСАМ МОЕЙ МЕЧТЫ

Сегодня я хочу поделиться с вами своим секретом длинных, густых и здоровых волос. Для этого очень важен качественный уход за кожей головы на основе пептидов. Таким образом можно не только добиться идеальной длины волос, но и значительно увеличить прикорневой объем.



Полина Косякова,
«Платиновый Рантье»
компании Peptides,
Россия, Екатеринбург



С

детства все восхищались моими волосами, их длиной и густотой. И я никогда не задумывалась об особом уходе за волосами и о проблеме их выпадения. У моей мамы и бабушки всегда были шикарные волосы, поэтому мне казалось, что красивые волосы – это мое наследство, подарок природы. Но оказалось, что бывают моменты, когда за этот подарок приходится бороться. Периоды беременности, кормление грудью для любой женщины — особые. В это время наш организм претерпевает серьезную гормональную перестройку, что отражается и на качестве волос. Был момент, когда у меня стали сильно выпадать волосы после родов.

Именно тогда я и оценила серию **SPA LINE от Peptides** — средства по уходу за волосами на основе пептидов. Потеря волос, с которой я столкнулась после родов, наконец прекратилась. На первом этапе стали расти пушковые волосы, а потом я увидела, что волосы стали гуще. Итак, делюсь с вами моим пошаговым уходом.





Густые, крепкие, блестящие, шелковистые волосы — мечта всех девушек. Теперь вы знаете, как ухаживать за волосами правильно, чтобы выглядеть роскошно.

1. СНАЧАЛА Я НАНОШУ «МЕЗОТЕЛЬ ДЛЯ КОЖИ ГОЛОВЫ»

Это просто незаменимое для меня средство, поскольку оно стимулирует рост волос, предотвращает их выпадение и укрепляет волосяные фолликулы.

А самое важное, пробуждаются «спящие» волосяные фолликулы. Они просыпаются волнами. Очень скоро вы увидите сам процесс в зеркале. Сначала это выражается в появлении большого количества новых коротких пушковых волос, а по мере их роста — значительным увеличением общего объема и густоты шевелюры.

2. ПОСЛЕ ПРИМЕНЕНИЯ МЕЗОТЕЛЯ Я НАНОШУ НА ВЛАЖНЫЕ ВОЛОСЫ БЕССУЛЬФАТНЫЙ ШАМПУНЬ PEPTIDE SHAMPOO®

Вспениваю легкими массирующими движениями и оставляю на пару минут, чтобы дать возможность активным компонентам проникнуть глубоко в структуру волос.

Благодаря входящим в состав шампуня пептидам и комплексу «Неовитин» я восстанавливаю волосяные фолликулы и получаю хороший очищающий эффект. Шампунь укрепляет мои волосы, делает их блестящими, после его применения они легко расчесываются.

3. ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП УХОДА ЗА ВОЛОСАМИ — МОЙ ЛЮБИМЫЙ: Я ПРИМЕНЯЮ КРЕМ-МАСКУ ДЛЯ ВОЛОС PEPTIDE CREAM-MASK® ИЛИ БАЛЬЗАМ-ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ PEPTIDE BALSAM®

Я использую маску 2 раза в неделю по 20 минут, нанося ее по всей длине волос, а в остальные дни применяю PEPTIDE BALSAM®.

Входящие в состав маски пептиды улучшают состояние волосяных луковиц. Это почти мгновенно сказывается на увеличении длины и росте новых «проснувшихся» волос.

Бальзам-ополаскиватель усиливает эффект шампуня, интенсивно питает и увлажняет волосы за счет пептидов и комплекса «Активитин». Для меня важно, что бальзам работает на восстановление изнутри, делает их более сильными и прочными.

Могу с уверенностью сказать, это настоящие бьюти-находки. Меня очень порадовало то, что волосы стали быстро расти, а их качество заметно улучшилось. Поэтому я решила поделиться своим опытом с друзьями. И все они без исключения получили такие же впечатляющие результаты.



СЕКРЕТЫ МОЛОДОСТИ В МОЕЙ СУМОЧКЕ

Ольга Овчаренко,
«Золотой Рантье» Peptides,
руководитель дилерского
центра № 113kz,
Казахстан, Актобе

Я выбрала для себя универсальные средства, которые стали моими ежедневными помощниками в сохранении здоровья и привлекательности. Со мной всегда замечательная пептидная косметика и биорегуляторы Peptides, позволяющие сохранять внутренний баланс организма, свежесть и молодость моей кожи.

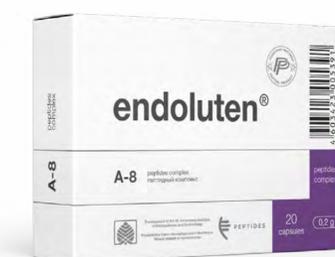
В нашей женской сумочке можно найти все что угодно. И практически в каждой обязательно есть место для средств, позволяющих ежедневно заботиться о красоте и молодости.



*скоро редизайн



*теперь можно купить отдельно



Бальзам для губ PeptideLips

Первый продукт от Peptides, который надолго поселился в моей сумочке. Когда вы тщательно ухаживаете за губами, им не страшны ни ветер, ни мороз, ни палящее солнце. Для меня очень важно, чтобы они выглядели идеально. Бальзам-блеск PeptideLips я использую без губной помады, нанося его на тонированные губы. Он придает им легкий объем и привлекательный вид, прекрасно защищает кожу. Можно использовать бальзам в качестве базы под губную помаду, — вы сразу же почувствуете разницу.

Сыворотка BEAUTY ANTI-AGE COMPLEX NB

Моя постоянная спутница, куда бы я не отправилась. Ее преимущества — быстрый лифтинг-эффект и отличное увлажнение. Этот продукт дарит моей коже легкость и ровный тон. Сыворотка входит в мое любимое трио ANTI-AGE COMPLEX NB. Впервые я получила этот набор от нашей компании в подарок, и сразу же влюбилась в эти функциональные препараты для красоты и молодости.

Крем для лица против морщин RN 01

Незаменимый помощник осенью и зимой. Он отлично питает кожу, улучшает цвет лица благодаря содержанию пептидных комплексов, масел жожоба и оливы. Еще мне нравится, что в его составе есть цитрат серебра, который способствует быстрому заживлению ранок. Крем имеет легкую текстуру, после его нанесения я всегда ощущаю свежесть, он дарит мне хорошее настроение. А его удобная упаковка легко помещается в любую сумочку или косметичку.

Энсил, Цинсил, Кальсил и Феличита

Препараты, которые укрепляют мой иммунитет, помогают мне всегда чувствовать себя прекрасно. Я предпочитаю чередовать их прием для поддержания в организме обменных процессов и правильного метаболизма.

Антитоксическое средство «Трезвон»

Этот продукт всегда ношу с собой на все случаи жизни. Это SOS-средство, которое обладает широким спектром действия — желчегонным, противовирусным, бактерицидным, антистрессовым, отлично справляется с симптомами отравления.

Пептидный биорегулятор «Эндолютен»

Я всегда кладу в свою сумочку. Не зря его называют золотым стандартом долголетия. Он в любых обстоятельствах помогает мне сохранять бодрость и активность, позволяет чувствовать себя отдохнувшей, выглядеть свежо и молодо. Особенно этот пептидный препарат актуален весной и летом, когда все мы хотим ощущать себя привлекательными и неотразимыми.





ВОЛШЕБНОЕ ПРЕОБРАЖЕНИЕ ВАШЕЙ КОЖИ

Галина Григорьева,

косметолог,
Латвия, Рига

Уходу за кожей в теплое время года мы уделяем особое внимание, так как после холодов защитный слой кожи становится тонким, и в результате она выглядит тусклой. Сухая кожа может начать шелушиться, а жирная быть более подверженной воспалениям. Кроме того, сильнее видны морщинки, у некоторых появляется угревая сыпь. Особенности ухода зависят от типа кожи, но есть и общие рекомендации.

Меня зовут Галина. Я живу и работаю в Латвии, окончила Рижский медицинский институт в 1987 году, имею дополнительное образование по классической и аппаратной косметологии и аюрведе (Институт аюрведы и йоги в Индии).

В этой статье я расскажу вам, как с помощью косметических средств **Peptides** восстановить свою кожу, придать лицу свежесть и сияние.

Особый непревзойденный результат дает комплексное применение антивозрастной сыворотки **Revilab evolution №7** и кремов серии **Reviline Pro**. Это отличный рецепт для тех, кто хочет получить моментальный эффект омоложения с пролонгированным действием.

Как известно, сыворотки работают на нашей коже по-разному. Есть продукты для мгновенного преображения, такие как средства для естественного сияния, помогающие быстро выровнять цвет лица, или увлажняющие антивозрастные сыворотки, создающие лифтинг-эффект. Однако их эффект быстро заканчивается. Такие экспресс-варианты прекрасно подойдут для торжественных случаев.

Другие средства дают результат постепенно. К примеру, оценить действие сыворотки с ретинолом или другими антиоксидантами можно только через 4–6 недель регулярного использования.

Преимущество **Revilab evolution №7** заключается в том, что она обеспечивает мгновенный и отсроченный эффект, именно поэтому мы так ценим эту сыворотку.

Revilab evolution №7 — абсолютный фаворит моих клиентов. Она создана для возрождения красоты и молодости. Благодаря профессиональным субстанциям — пептидам, гиалуроновой кислоте, а также бесценным маслам и экстрактам — она благоприятно воздействует на чувствительную сухую кожу с признаками увядания, питая, смягчая и увлажняя ее.

Регулярное использование сыворотки позволяет сохранить увлажнение на оптимальном уровне, а также разгладить морщинки, повысить упругость и эластичность кожного покрова, устранить тусклость и пигментные пятна.

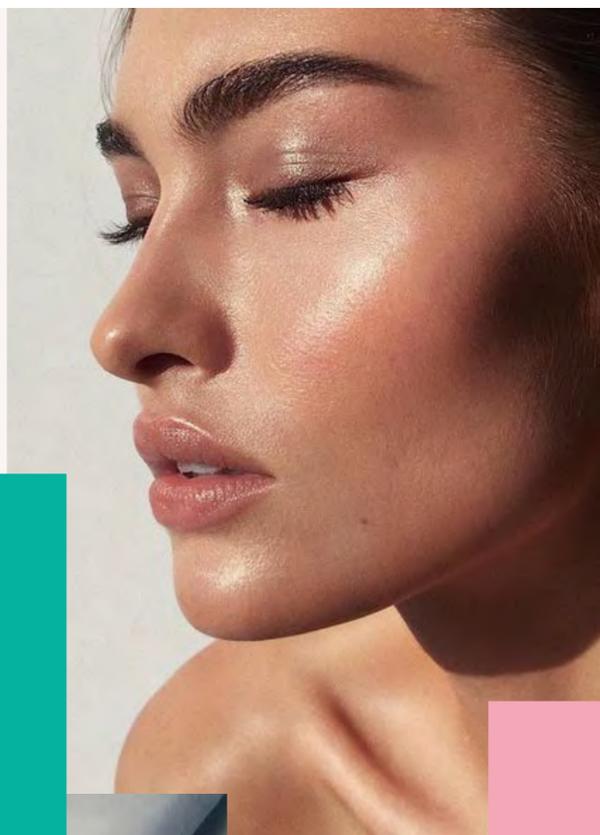
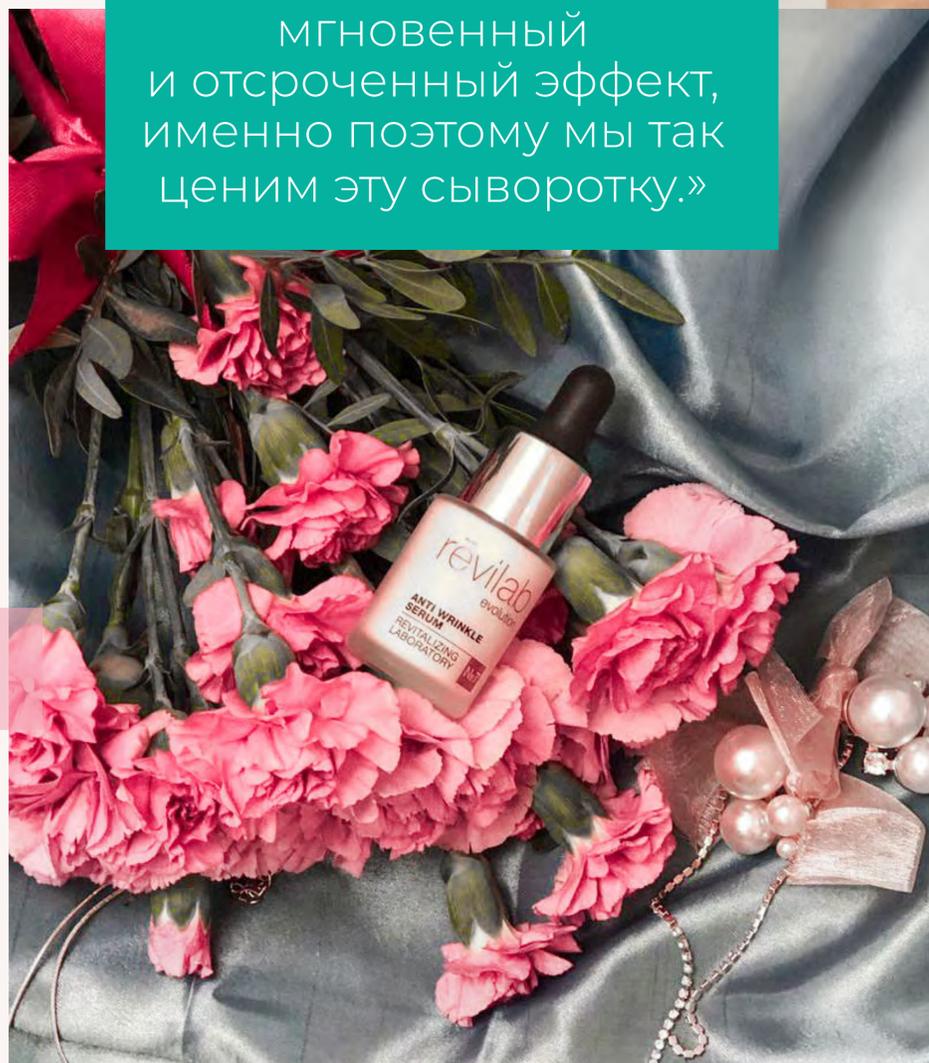
Особенности применения Revilab evolution №7

Несколько капель сыворотки равномерно нанесите на предварительно очищенную, слегка влажную кожу, распределяя по всему лицу, шее и зоне декольте.

Распределяйте сыворотку по массажным линиям легкими вбивающими движениями подушечек пальцев, не растягиваете кожу и избегайте областей под глазами и вокруг губ.

Для очищения можно использовать **Тоник мицеллярный очищающий из серии Reviline** — это усилит действие сыворотки и ускорит проникновение активных компонентов в дерму.

«Преимущество **REVILAB evolution №7** заключается в том, что она обеспечивает мгновенный и отсроченный эффект, именно поэтому мы так ценим эту сыворотку.»



Прекрасное дополнение к сыворотке — серия питательных кремов **Reviline Pro** с уникальным сочетанием коротких пептидов, эффективных растительных экстрактов и натуральных масел. Кремы выбираем в зависимости от вашего исходного состояния кожи.

Растительные экстракты дают интенсивный и бережный эффект. Они питают кожу, стимулируют обменные процессы, укрепляют ее поверхность. Натуральные масла — это ценные источники биологически активных веществ, витаминов, полиненасыщенных кислот, которые помогают нам предотвратить появление морщин и других несовершенств. В результате кожа вновь обретает молодость и сияет здоровьем.

Reviline Pro восстанавливающий с пептидами эпифиза решает проблему сухости и шелушения кожи.



Reviline Pro регенерирующий с пептидами В-звена иммунной системы применяем, если кожа тусклая и имеет склонность к воспалениям и акне.



Reviline Pro укрепляющий с пептидами хрящевой ткани подходит для истонченной и дряблой кожи. Reviline Pro интенсивный с пептидами сосудов мы рекомендуем при куперозе и сосудистых звездочках.



Reviline Pro интенсивный с пептидами сосудистой стенки мы используем, если сталкиваемся с такой проблемой, как сосудистые сеточки и звездочки на яблочках щек и крыльях носа.



Особенности применения Reviline Pro

Крем наносим равномерно поверх сыворотки тонким слоем, утром и вечером. Комплексное применение сыворотки и крема поможет вам почувствовать эффект быстрого преображения. Секрет кроется в том, что они содержат взаимодополняющие вещества, которые только улучшают результат от применения.

Если вы хотите получить максимальный эффект, то после нанесения крема, можете сделать массаж лица. Это простой и доступный способ сохранить молодость кожи, избавиться от отеков и даже разгладить морщинки. Расслабляется мышечный каркас лица, снимается гипертонус, улучшается кровообращение и отток лимфы.

Чтобы от массажа лица был эффект, одной процедуры недостаточно. За первую неделю массаж лучше сделать 3–4 раза, затем интервалы между процедурами можно увеличить. Но обязательный минимум — это 2 раза в неделю.

Все вы наверняка слышали о гимнастике для лица. В этой статье я приведу несколько базовых упражнений, которые можно выполнять дома:



После омолаживающей бьюти-процедуры выпьем чай «Альвенорм» из серии «Аюрведа», загадаем заветное желание, и оно обязательно исполнится. Главное — не забывать, что мы прекрасны, быть последовательными и постоянными в желании сохранить молодость. Желаю всем доброго здоровья и активного, счастливого долголетия!



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПОДТЯГИВАЮЩЕГО ЭФФЕКТА, ПРОТИВ ОТЕКОВ

Одно из самых эффективных движений — очерчивание бровей с помощью согнутых указательных пальцев по направлению от переносицы к вискам. Такие движения можно делать по всему лбу и на щеках — они отлично разглаживают морщины и подтягивают кожу, а также избавляют от отеков.



1

УПРАЖНЕНИЕ НА МЫШЦЫ ЛБА

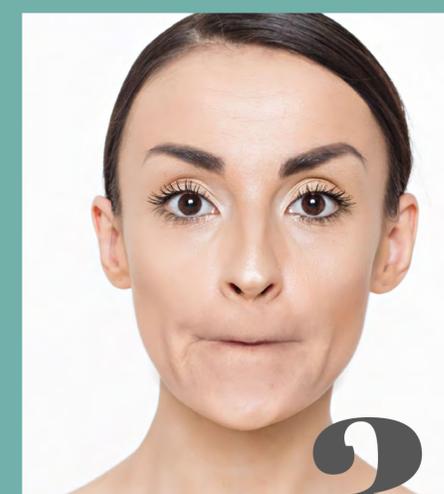
Поставьте ладонь на лоб так, чтобы мизинец лежал на линии бровей. Слегка надавливая ладонью на лоб поднимайте брови — и обязательно следите за тем, чтобы при выполнении упражнения не появилось заломов на коже. Повторите такие действия в несколько заходов, пока не почувствуете легкую усталость в мышцах.



2

ДЛЯ НОСОГУБНЫХ СКЛАДОК

Слегка приоткройте рот, как будто вы протягиваете букву «а». Втяните губы внутрь рта, как бы прикрывая ими зубы, и постарайтесь втягивать их все с большей силой внутрь. Если вы правильно выполняете это упражнение, то почувствуете, как напрягаются мышцы от подбородка до самой переносицы. Повторяйте упражнение несколько раз, пока не почувствуете легкую усталость.



3

ПРАВИЛА УХОДА ЗА МУЖСКОЙ КОЖЕЙ



Давид Горгиладзе,
президент
компании Peptides, к. м. н.

Очень часто мужской уход за лицом ограничивается лишь обычным умыванием с мылом, хотя в большинстве случаев этого недостаточно. Как правильно ухаживать за кожей? Есть ли средства, которые помогут мужчинам выглядеть свежо и молодо? Об этом мы поговорили с Давидом Амирановичем Горгиладзе, президентом компании Peptides.



Редакция. Сегодня производители косметики говорят о размывании гендерных границ и четко не разделяют косметику на мужскую и женскую. Насколько этот вопрос актуален, если говорить о нашем ассортименте?

Д. Г.

Интересный вопрос. С одной стороны позиционировать косметические средства с точки зрения типов кожи — вполне оправданно, с другой — это не наш профиль. Деление косметики на мужскую и женскую, на мой взгляд, весьма условно (особенно если мы говорим об ассортименте Peptides), в то же время определенные требования к разделению косметики по гендерному принципу должны быть. Поскольку у мужской и женской кожи разные потребности.

Если говорить о косметике на основе профессиональных субстанций, то, например, для здоровья и красоты мужской кожи нужен не только пептид эпифиза, который повышает чувствительность фибробластов к стимуляции уровня половых гормонов, но и пептид простаты, который во многом влияет на реконструкцию дермального матрикса. Мужской коже в большей степени необходим пептид тимуса, чем женской, так как представители сильного пола не уделяют внимание уходу за лицом, и им в большей степени требуется защита эпидермиса, так как их кожа больше подвергается УФ-излучению, перепадам температур. Именно пептид тимуса способствует выработке EGF (эпидермального фактора роста). Действуя на клеточном уровне, EGF способен замедлить процесс старения клеток кожи и подарить ей «вторую молодость».

Редакция. В чем особенности ухода за мужской кожей? Чем мужская кожа отличается от женской?

Д. Г.

У большинства мужчин кожа грубая, склонна к раздражениям, они не жалеют ее, часто она страдает от УФ-излучения, ветра и других неблагоприятных внешних воздействий. Из-за регулярного механического повреждения во время бритья нарушается защитный барьер, и кожа становится чувствительной, уязвимой и подверженной раздражениям и высыпаниям.

Помимо этого, кровообращение у мужчин более интенсивное, а мелкие кровеносные сосуды быстрее становятся хрупкими и теряют эластичность, поэтому кожа у представителей сильного пола может выглядеть темнее. У мужчин, со временем, быстрее, чем у женщин, становится заметна сосудистая сетка, за счет чего лицо приобретает красноватый оттенок.

В периорбитальной зоне (зоне вокруг глаз) кожа мужчин более склонна к отекам и синякам под глазами. Все это связано с неправильным образом жизни и вредными привычками: злоупотреблением алкоголем и курением. Постоянные отеки приводят к гравитационному птозу, который уже корректируется не косметическими средствами, а аппаратными методиками (например, с помощью ультразвуковой терапии).

У представителей сильного пола кожа имеет более выраженную кислотную среду (рН 5,4) и утолщенный верхний роговой слой. А ее плотность выше на 15–25%, чем у женщин.

Самая главная потребность такой кожи — это качественное очищение и регулярный пилинг. Мужчины могут ис-

пользовать отшелушивающие средства (эксфолианты) чаще, чем женщины, в идеале два раза в неделю. Это поможет сохранить здоровый цвет лица и мягкость кожи, предотвратить обветривание. Мужчинам необходимо регулярно, как минимум один раз в день, очищать кожу. В этой связи будет актуальна наша новинка, которая скоро выйдет в свет — **пенка для умывания Revilab evolution**, не содержащая сульфатов. Она нацелена на очищение кожи без потери влаги. Пенка будет бережно очищать кожу, оставляя ее мягкой и без намека на чувство стянутости. В составе — бетаин,

«Со временем у мужчин, как и у женщин, появляются мимические морщины, носогубные складки. Коллаген и эластин, которые присутствуют в коже очень зависят от уровня половых гормонов. С возрастом наблюдается снижение синтеза тестостерона. В результате замедляется регенерация кожи, снижаются ее защитные функции и упругость.»

пантенол, гидролизованные протеины пшеницы, которые отвечают за качественное увлажнение кожи. Деликатное очищение обеспечивает мягкое поверхностно-активное вещество полксамер 184.

Необходимо также качественное увлажнение эпидермиса. С этим отлично справятся средства серии **Revilab evolution № 3**, содержащие гиалуроновую кислоту, НРЕ-4-компонент экспресс-лифтинга и пептидные субстанции.

Редакция. Продукт Revilab M-Revitalizer позиционируется как мужской. Каковы его сильные стороны?

Д. Г.

Как мы уже отметили выше, мужчины не очень любят окружать себя многочисленными баночками, именно поэтому для них мы разработали универсальное средство, которое может применяться как средство после бритья, и ежедневный уход. Один этот продукт вобрал в себя все самое лучшее из сывороток **Revilab evolution**. Работая над его составом, мы учли неблагоприятное влияние на кожу окружающей среды. В его составе активные увлажняющие компоненты: Moist 24™, гиалуроновая кислота, а также пептиды, позволяющие уменьшить выраженность морщин — Syn@-Coll и Progeline™. В состав мужского крема вошел и комплекс Unirepair T-43, который обеспечивает защиту кожи от агрессивных факторов окружающей среды — перепадов температур, ультрафиолета, загрязненности воздуха. Он действует как ДНК-протектор, восстанавливающий клеточные мембраны, уменьшающий эритему



(покраснение), защищающий кожу от преждевременного старения. Масла карите и ши обладают отличными увлажняющими свойствами, а на мужской брутальной коже они работают просто замечательно.

Редакция. А как правильно применять Revilab M-Revitalizer?

Д. Г.

Revilab M-Revitalizer можно использовать как утром, так и вечером, поскольку он имеет нежирную текстуру. Особенно эффективно косметические средства работают ночью, так как в это время кожа восстанавливается более интенсивно. Меня часто спрашивают, как именно наносить продукт. Здесь я могу дать совет: поскольку ревиталайзер содержит гиалуроновую кислоту, его надо наносить легкими постукивающими движениями.

Редакция. Что еще из косметического арсенала Peptides вы настоятельно советуете взять на вооружение мужчинам?

Д. Г.

Настаивать я не могу, но советую обратить внимание на линию **Revilab evolution №3**. Она нацелена на радикальное решение проблем возрастных изменений кожи. Средства **Peptide Revitalizer** и **Eye-Line Filler** можно считать нашим главным достижением в области косметики с профессиональными субстанциями для домашнего использования. Их основные задачи: ремоделирование всех структур кожи, устранение несовершенств и морщин, возвращение коже свежести и безупречного вида. С линией **Revilab** ваша кожа под надежной защитой 24 часа в сутки.

Проблему синяков и кругов под глазами сможет наиболее эффективно решить крем **RN06**. Хотя, конечно, и мужской крем для лица **M-Revitalizer** способствует решению этой проблемы за счет экстракта зеленого кофе. Умеренная стимуляция метаболизма. В **RN06** это достигается за счет пептида поджелудочной железы. Крем обогащен биоантиоксидантным комплексом «Неовитином»® на основе женьшеня. Он разглаживает морщины и препятствует появлению новых, питает кожу и препятствует ее обезвоживанию, повышает ее упругость и эластичность, стимулирует интенсивную выработку коллагена.

Мужчинам я рекомендую также использовать и кремы из серии **REVILINE® PRO**. Короткие пептиды эпифиза, иммунной системы, костно-хрящевой ткани и сосу-

дистой стенки, входящие в состав кремов, способны влиять на метаболизм в клетках кожи и поддерживать его на оптимальном уровне. Особенно обратите внимание на **REVILINE® PRO регенерирующий** с пептидом В-звена иммунной системы. Он эффективен, если кожа у вас тусклая и имеется склонность к воспалениям и акне. Крем обладает противовоспалительным и антиоксидантным действием.

на должен оставаться мужчиной, ему не свойственно выставлять такие вещи на показ.

В принципе, если вести здоровый образ жизни и правильно ухаживать за кожей лица — ежедневно умываться с помощью очищающих средств, пользоваться увлажняющими кремами — мужчина сможет очень долго сохранять цветущий вид.

«Мужчины не очень любят окружать себя многочисленными баночками, именно поэтому для них мы разработали Revilab M-Revitalizer — универсальное средство, которое может применяться как средство после бритья и ежедневный уход. Этот продукт вобрал в себя все самое лучшее из сывороток Revilab evolution.»

Редакция. Как мужчинам выглядеть прекрасно в любом возрасте?

Д. Г.

На самом деле мужчины просто не афишируют, что они заботятся о себе. А вообще многие уже потихоньку заимствуют некоторые средства у женщин. Мужчины также боятся постареть, может, даже больше, чем женщины. Вы посмотрите, сколько вышло мужской косметики за последнее время! Просто мужчины с кремом не фотографируются и не постят его в Instagram. Мужчи-



COMPLEX 3D. КАК ВОССТАНОВИТЬ СИЛЫ?

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ АСТЕНИЯ?

После зимы, весной, нам очень не хватает солнца, тепла, движения. Как правило активность человека приходится на день, а нехватка света приводит к накоплению гормона сна — мелатонина. И вот, выглянуло солнце, но избыток мелатонина в организме дает о себе знать. Нас клонит в сон, мы чувствуем себя уставшими, лишенными сил.

Если после выходных вам еще необходим отдых, и вы понимаете, что не успеваете восстановить свои силы за два дня, — то похоже, у вас сезонная астения.

Другие ее признаки: постоянная нарастающая усталость, нарушение концентрации внимания и памяти, ощущение слабости по утрам, проблемы со сном. И самое главное, появляется комплекс неприятных симптомов – головная боль, метеозависимость, нервные расстройства (повышенная возбудимость либо апатия). Сначала человек все списывает на стрессы и работу. Едет в отпуск, но отдых помогает ненадолго. Начинает ходить по врачам, ему назначают большое количество исследований и зачастую ничего не находят.



«Если после выходных вам еще необходим отдых, и вы понимаете, что не успеваете восстановить свои силы, — то похоже, у вас сезонная астения.»

Астения или синдром хронической усталости — сигнал об истощении организма. Это ответ на эмоциональный стресс, следствие затяжной простуды, гриппа, либо сопутствующий симптом какого-то заболевания. В этой статье мы поговорим о синдроме хронической усталости, имеющим сезонную природу и расскажем, как с ним бороться.

В ЧЕМ ПРИЧИНА?

1. Нарушение функций митохондрий.

Каждая клетка в нашем теле имеет крошечные компоненты — митохондрии, которые вырабатывают энергию. Они могут быть поражены при хронических бактериальных, вирусных и грибковых инфекциях или вследствие дефицита питательных веществ и гормонов. Это отражается на работе гипоталамуса и гипофиза. Так возникает синдром хронической усталости.

2. Инфекционные заболевания.

Инфекции также вызывают синдром хронической усталости. Провоцирующими могут стать, например, вирус Эпштейна-Барр, герпеса или другие инфекции.

3. Гормональные сбои.

Наиболее частой причиной астении является дефицит гормонов, например, кортизола. Хронический стресс приводит к истощению надпочечников. В результате организм больше не способен производить достаточное количество кортизола. Пониженный уровень этого гормона является признаком синдрома хронической усталости.

4. Другие причины.

В ответ на хроническую инфекцию иммунная система провоцирует особый тип нарушения свертывания крови — «коагуляцию». Вместо растворения кровяных сгустков она образует отложения на внутренней стенке кровеносных сосудов. Они препятствуют доставке кислорода и питательных веществ во все клетки организма, что также способствует развитию синдрома хронической усталости.

КАК БОРОТЬСЯ С АСТЕНИЕЙ?

Прежде всего перейдите на щадящий режим: не перегружайте себя на работе, дома и даже на отдыхе.

Это совершенно неправильно! Ваш организм и так истощен, а вы вместо того, чтобы помочь ему, даете двойную нагрузку.

Для профилактики астении нужно регулярно заниматься умеренной физической активностью, не перегружая свой организм. Достаточно делать утреннюю зарядку или регулярно совершать прогулки на свежем воздухе. Также важно следить за режимом сна.

Включить в рацион питания достаточное количество овощей, фруктов и молочных продуктов, творог, сыр и др., следить за окружающими нас условиями, избегая переохлаждения и долгого регулярного нахождения в условиях сильного шума, запыленности и загазованности.



ЧЕМ ЕЩЕ МОЖНО ПОМОЧЬ ОРГАНИЗМУ?

При первых симптомах астении вам поможет источник антиоксидантов и детоксикант **Complex 3D**. Он способен на многое: замедляет старение на клеточном уровне, предотвращает интоксикацию, вызванную процессом гликации, оказывает регенерирующее, противовоспалительное, иммуно-, ангио- и гепатопротекторное действие. А главное, содержит целый ряд активных компонентов, которые делают его эффективным при синдроме хронической усталости.

Дигидрокверцетин, входящий в состав комплекса, — ангиопротектор, который обладает противовоспалительным и противоаллергическим действием. Он нормализует функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Улучшает реологические свойства крови, оптимизирует липидный обмен, препятствует образованию атеросклеротических бляшек и тромбов.

L-цистеин в формуле препарата ускоряет восстановление организма после физических нагрузок. Эта аминокислота играет важную роль в производстве Т-клеток (лимфоцитов) и укреплении иммунитета. L-цистеин является предшественником другого мощного антиоксиданта — глутатиона.

Глутатион необходим для нормальной работы иммунной системы, так как является мощным антиоксидантом, а также защищает клетки нервной системы от повреждений. К слову раннее старение и упадок сил исследователи все чаще связывают с дефицитом глутатиона.

Витамины А, С, Е — компоненты, повышающие сопротивляемость организма стрессу и укрепляющие иммунитет.

«Для профилактики астении нужно регулярно заниматься физической активностью (делать утреннюю зарядку или помногу ходить в быстром темпе), следить за режимом дня, ложиться спать и вставать в одно и то же время, высыпаться.»

Они обладают антиоксидантными свойствами, поддерживают оптимальную работу иммунной системы, оказывает выраженное противовоспалительное действие.

Селен поддерживает иммунную систему. Его недостаток в организме может проявляться мышечной слабостью, хронической усталостью, выпадением волос, ослаблением иммунитета. Кроме того, селен имеет противовоспалительные, противовирусные и антибактериальные свойства, которые также непосредственно влияют на воспаление и иммунную реакцию. Обладает иммуномодулирующим действием на клеточный и гуморальный звенья иммунитета (используется при лечении аутоиммунных заболеваний).

Супероксиддисмутаза и каталаза — ферменты антиоксидантной системы, предотвращающие развитие неконтролируемого воспаления в сосудах и соединительной ткани.

Для профилактики астении мы рекомендуем принимать препарат по 1 капсуле в день во время приема пищи. Продолжительность приема — 4-6 недель. При ухудшении состояния — по 1 капсуле 2 раза в день во время приема пищи.

Complex 3D устраняет накопление токсических продуктов обмена в клетках, защищая их от повреждения, оказывает также тонизирующее влияние на организм. В результате мы можем выдерживать нагрузку и быстро восстанавливать энергетические резервы.

Недавно в Peptides появился «Визулингвал лингвал» — сублингвальный препарат на основе синтезированных пептидов.

О специфике его действия, применении и преимуществах мы беседовали с Ириной Сабуровой, медицинским консультантом Peptides, врачом-генетиком, К. М. Н.

«ВИЗУЛИНГВАЛ ЛИНГВАЛ» — НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМЫ СО ЗРЕНИЕМ



Редакция. Ирина Юрьевна, ни для кого не секрет, что вопрос сохранения зрения очень актуален в наше время. В чем специфика и особенности препарата «Визулингвал лингвал». Каковы его сильные стороны?

И. С.

«Визулингвал @ лингвал» — новый мультикомпонентный препарат. В его состав входят пептиды сосудов, мозга, тимуса, бронхолегочной системы. Перед нами четыре синтезированных пептида в увеличенной дозировке. В монопрепаратах дозировка составляет 100 мкг, в «Визулингвале @ лингвале» — 500 мкг каждого из четырех пептидов. Воздействие происходит сразу на несколько тканей, что необходимо для включения в комплексную терапию уже возникшей патологии для усиления эффекта.

Во-первых, сильная сторона этого лингвального биорегулятора заключается в том, что это препарат в большей степени терапевтического, а не профилактического действия (в нем увеличена дозировка пептидов по сравнению с цитогенами-лингвалами). Его применение является своего рода продолже-



Ирина Сабурова,
медицинский консультант

нием и поддерживающей мерой после инъекционной терапии пептидными препаратами.

Во-вторых, этот препарат состоит из нескольких пептидов, помогающих предотвратить офтальмологические заболевания или поддержать орган зрения при уже имеющихся патологиях.

В-третьих, его преимущество — сублингвальная форма применения. Такой способ введения в организм позволяет избежать их негативного влияния на слизистую оболочку желудка, ускоряет всасывание активных веществ в кровеносное русло. Препараты в сублингвальной форме обладают свойством всасываться непосредственно через слизистую оболочку ротовой полости, что способствует более быстрому проникновению пептидов.

В-четвертых, преимуществами применения пептидов в офтальмологии являются их высокая физиологическая активность, многофункциональность действия и практически полное отсутствие побочных эффектов.

Редакция. Почему специалисты Института сделали не монопептидный сублингвальный препарат для органов зрения, а комплексный?

И. С.

В структуре глаза сетчатая оболочка (сетчатка) — одна из тончайших составляющих, наиболее сложная и высококодифференцированная ткань. Сложнейшая организация позволяет ей первой воспринимать свет, цвет и изображение и перерабатывать их в сигнал, передаваемый затем непосредственно в мозг. Сетчатка чаще всего страдает от возрастных заболеваний, и для того чтобы поддержать ее функциональное состояние, в Институте была разработана специальная схема восстановления сетчатки.

Ученые Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии с помощью ряда исследований доказали, что пептиды сосудов, мозга, тимуса и бронхолегочного дерева являются индукторами синтеза специфических белков, восстанавливающих поврежденные болезнью или старением ткани глаза.

«Следует подчеркнуть, что эффективность комплексного применения данных пептидов при различной патологии сетчатки значительно превышает эффективность каждого из них по отдельности.»



Редакция. Какие проблемы решает новый препарат «Визулингвал® лингвал»?

И. С.

Наиболее часто встречающимися заболеваниями сетчатки, приводящими к слепоте, являются: возрастная макулодистрофия, наследственные дистрофии сетчатки (в том числе пигментный ретинит), осложненная близорукость, диабетическая ретинопатия.

«**Визулингвал® лингвал**» рекомендован для комплексного восстановления функций органа зрения после перенесенных заболеваний различного генеза, в том числе дегенеративно-дистрофических, при патологических состояниях, приводящих к нарушению функции зрения, воздействию экстремальных факторов внешней среды, включая профессиональные, неполноценное питание, а также старение.

Редакция. Объясните, пожалуйста, нашим читателям почему в «Визулингвал® лингвал» входит пептид бронхолегочной системы?

И. С.

В состав препарата действительно входит АС-7 пептид для бронхолегочной системы. Он проявляет биологическую активность в отношении нескольких тканей: слизистой оболочки бронхов, желудка и сетчатки глаза. В связи с этим в препарате «**Визулингвал® лингвал**» пептид бронхолегочной системы проявляет ретинопротекторное действие.

При разработке препарат предназначался для лечения патологии сетчатки. Но в процессе ряда исследований спектр его действия оказался значительно шире: его применяют для лечения стоматологических заболеваний, энцефалопатий, нарушений иммунитета и других патологий.

Редакция. А как правильно применять новый препарат? Получается, что в цитогенах-лингвалах дозировка ниже, чем в нем?

И. С.

Взрослым рекомендуется принимать под язык за 10–15 мин до еды по 5–6 капель (0,25–0,35 мл) 3–4 раза в день. Продолжительность курса — 1 месяц. Рекомендуется проводить повторный прием через 3–6 месяцев. В этом препарате по сравнению с другими лингвалами действительно дозировка выше, так как это биорегулятор практически терапевтического действия. Людям с нестабильным артериальным давлением рекомендуется уменьшить дозировку в два раза и применять препарат

в первой половине дня. Начать применение препарата мы рекомендуем с 5–6 капель утром под язык. В течение нескольких недель доза препарата может быть постепенно увеличена до 10–12 капель.

Редакция. Как сочетать «Визулингвал® лингвал» с «Визолутеном» и рядом не-пептидных и пептидных препаратов от Peptides?

И. С.

«**Визолутен®**» — это пептидный биорегулятор на основе натуральных пептидов, ему присущи все особенности действия класса «цитомаксов»: медленное начало и пролонгированный эффект, поэтому мы рекомендуем его использовать на втором этапе пептидной биорегуляции, сразу после месячного курса приема «**Визулингвала® лингвала**».

«**Пиналекс®**» же, в отличие от вышеперечисленных препаратов, является пептидным биорегулятором местного действия. Он усиливает эффект от применения пероральных препаратов и может применяться параллельно с любым из них.

«**Ретисил®**» — это комплекс витаминов и флавоноидов, необходимых для нормализации функционального состояния сетчатки глаза. «**Ретисил®**» рекомендован всем, вне зависимости от наличия или отсутствия заболевания, в качестве источника важнейших биологически активных веществ.



КУЛЬТУРА И ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Ирина Клименко,
нутрициолог-диетолог,
Россия, Омск

Разберем сегодня вопросы:
1 культура питания
2 как начать ЗОЖ
3 сбалансированный рацион

В чем разница между культурой питания и диетой? Диета носит временный характер, но не формирует пищевое поведение, и после отказа от нее вы снова набираете потерянные килограммы. Культура питания — это образ жизни, употребление правильных продуктов, склонность к определенному режиму приема пищи. Для выработки привычки требуется 12–13 недель. Поэтому надо набраться терпения и заняться собой!

Здоровое правильное питание — это не строгая изнуряющая диета, не лишение себя радостей, это всего лишь ряд правил, при соблюдении которых можно изменить качество жизни и состояние своего организма, обрести красивую фигуру. Самое главное, вы должны понять, какие продукты вредны, а какие полезны, и почему. Перед вами ряд рекомендаций, которые помогут питаться правильно.

Питаться нужно регулярно и дробно. Есть необходимо каждые 3–4 часа небольшими порциями. Частые приемы пищи способствуют ускорению метаболизма, что положительно действует на ваш организм.

Обязательно должно быть 3 основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и 2–3 перекуса. Основной объем пищи вы должны съесть днем (не позднее 16 часов дня), когда вы активны, а ужин должен быть легкий. Очень важны полезные перекусы. Мы предлагаем заменить привычные чипсы, крекер и печенье на батончики мюсли, любой фрукт или горсть орехов и сухофруктов.

Постарайтесь не отвлекаться во время приема пищи. Мы должны наслаждаться

ся вкусом и не пропустить момент насыщения. А отвлекаясь, мы пропускаем эти ощущения и останавливаемся только тогда, когда пища начинает давить на стенки желудка, тем самым растягивая его.

Обязательно ешьте белки и сложные углеводы. Белки необходимы организму для строительства мышечной ткани, замены устаревших клеток. Сложные углеводы дают максимальное количество энергии при минимуме употребляемой пищи.

Уменьшите количество жареной и копченой пищи. Тут даже объяснения излишни, все просто — сделайте это.

Завтрак — обязательный прием пищи. Всегда начинайте день с питательного и

нескучного завтрака, и энергетический заряд на целый день вам будет обеспечен.

Взбодритесь ароматным кофе. Один из любимых и проверенных способов поднять настроение и взбодриться — чашка кофе с утра. Найдите пять лишних минут, выпейте кофе сидя, а не на бегу.

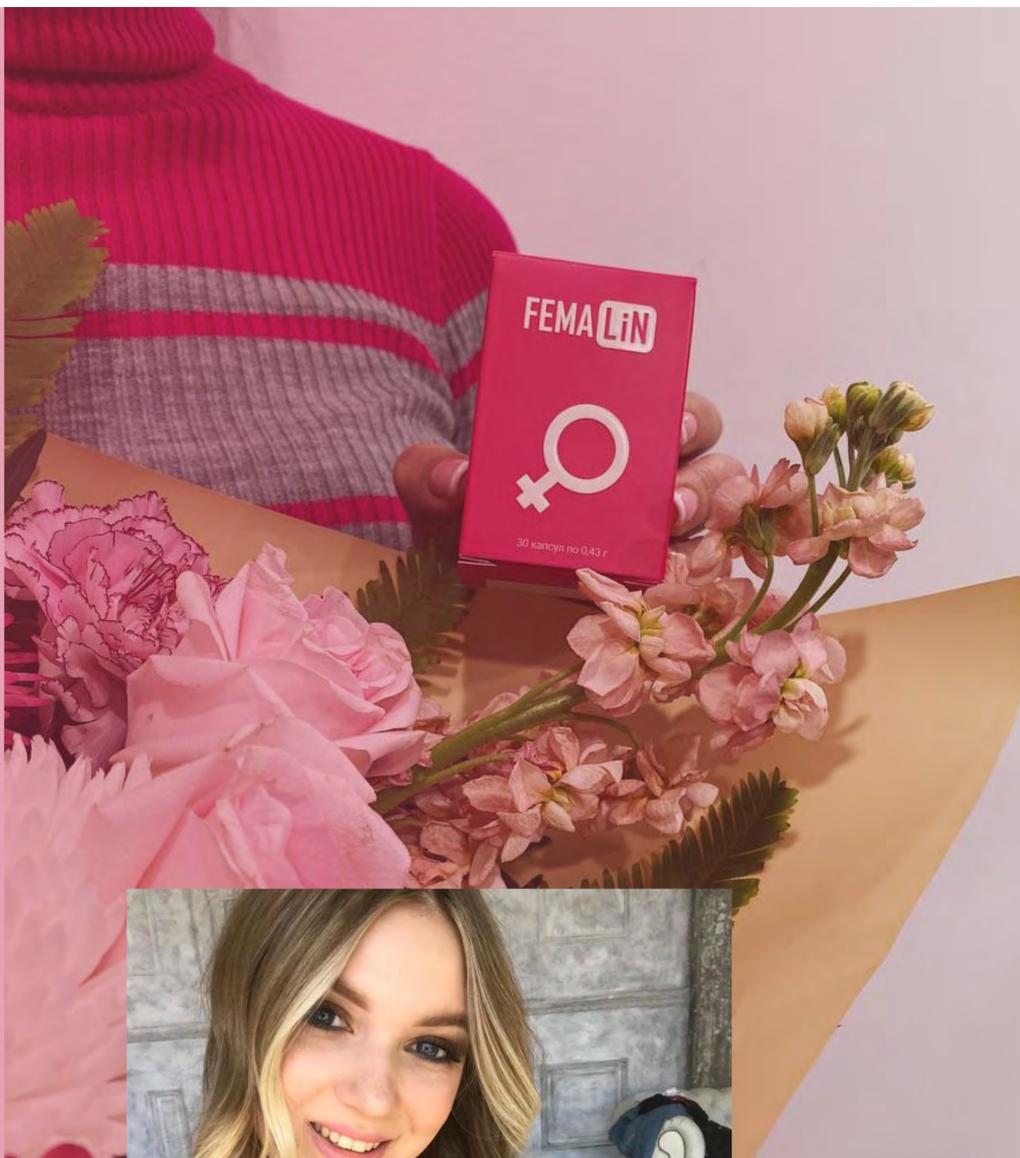
Легкий ужин. Не наедаться на ночь вполне возможно, если приготовить рыбу или курицу (индейку) с порцией овощного салата, только без майонеза.

Уменьшайте размер порций. Возьмите тарелку меньшего диаметра, чем обычно, тем самым вы приучите себя есть меньше, что положительно скажется на вашем здоровье.



Организму для оптимальной работы нужно все — и белки, и жиры, и углеводы, и вода, и пищевые волокна, и витамины, и минералы, причем только в определенных количествах. Мы являемся частью живой природы и можем существовать лишь в непрерывном взаимодействии и гармонии с ней. К сожалению, образ жизни современного человека приводит к тому, что при выборе пищи мы ориентируемся не на природные инстинкты, а на вкусовые пристрастия, удобство, быстроту, тем самым лишая свой организм физиологически необходимых веществ.

Дорогие читатели, давайте разумно подходить к формированию своего рациона и питаться не только вкусно, но и с пользой для организма.



Ирина Куликова,
SMM-менеджер
компании Peptides

СОЗДАНИЕ ВИЗУАЛЬНОГО КОНТЕНТА В *Instagram*

Дорогие друзья, рада вновь приветствовать вас в Peptides Beauty. В этом номере журнала мы обсудим роль эстетичного визуала в Instagram, а также рассмотрим популярные приемы и приложения, которые помогут создать красивую картинку в вашем аккаунте.

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО СЛЕДИТЬ ЗА КАЧЕСТВОМ ВИЗУАЛЬНОГО МАТЕРИАЛА В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ?

Одна из главных маркетинговых тенденций — это создание единого стиля на сайтах, блогах и в соцсетях. Его ценность неоспорима. В Instagram огромная аудитория пользователей. Каждый месяц этой площадкой пользуется более миллиарда человек. И именно визуальная составляющая может привлечь часть из них к посту, появившемуся в ленте или найденному в поиске. А значит, ей нужно уделить первостепенное внимание.

Публикации, содержащие фото или видео, собирают намного больше просмотров, чем просто текст. Наличие качественного визуального контента помогает повысить узнаваемость и привлекательность бренда, а также увеличить вовлеченность и активность пользователей.

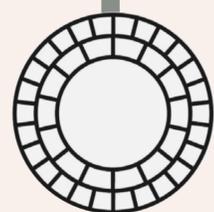
КАКИЕ СЕРВИСЫ И ПРИЛОЖЕНИЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ СОЗДАНИЯ КРАСИВОГО КОНТЕНТА?



Pinterest. Бесплатная площадка, где тысячи самых разных эстетичных картинок, которые можно использовать не только в своем профиле, но и в качестве референса (вспомогательного изображения, образца) для создания собственных фото. Здесь важно не копировать картинку, а вдохновиться и попробовать сделать что-то похожее, но со своим уникальным видением.



Canva. Платформа с множеством бесплатных шаблонов для соцсетей, сайтов, блогов и др. Там вы можете использовать уже готовый шаблон или создать собственное изображение с помощью существующих инструментов.



VSCO. Качественная площадка для обработки фото с большим количеством крутых и современных фильтров. С их помощью вы можете самостоятельно регулировать контраст, резкость, яркость и другие популярные настройки.



Lightroom. Один из самых популярных фоторедакторов от Adobe. Он уже полюбился многим блогерам и нам. Он удобен, если требуется базовая цветокоррекция, которая при серьезном подходе может заменить даже использование фильтра. Всего за пару минут вы уберете с фото нежелательные цвета или поменяете их на другие.



Instories. Любимое приложение для создание красивых Stories. В нем собрано множество шаблонов, разбитых по тематикам профиля. Приложение поможет на всех этапах: от поиска вдохновения и исходных материалов до монтажа ролика и сохранения в нужном формате Instagram.

ПРИНЦИПЫ СОЗДАНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО ВИЗУАЛЬНОГО ОФОРМЛЕНИЯ

Качество.

Фотографии не должны быть пиксельными, размытыми, с ошибками, если вы используете надписи прямо на них. Это напрямую влияет на восприятие вашего профиля среди пользователей.

Единый стиль.

Придерживайтесь единого стиля — такой подход выделит вас среди конкурентов. Вас запомнят, потому что ваша страничка будет выглядеть привлекательно для подписчиков, которые впервые зашли в ваш аккаунт.

Цвета.

Выбор цветовой палитры — это основа создания визуального контента в Instagram. За базу вы можете взять 2–3 цвета, схожие с фирменным стилем вашего бренда. Используйте близкие цветовые сочетания, это даст вам больше возможностей для творчества.

Композиция.

Чередуйте количество объектов на фотографиях и сами форматы фото. Например, можно придерживаться такой последовательности: селфи → предметная съемка чего(кого)-либо → фото с подругами → картинка продукта → фото на прогулке и т.д. Подобный прием добавит «воздуха» вашему профилю.

Похожих программ очень много. Я же поделилась теми из них, которыми мы пользуемся в компании Reptides. Возможно, у вас есть свои фавориты среди приложений. В любом случае не бойтесь экспериментировать, пробовать новое и разное. Следуйте нашим советам для создания качественного визуального контента, и я уверена — вы добьетесь нужного отклика от аудитории.



Нина Рихтер,
«Золотой Рантье» Peptides,
руководитель ДЦ № 112eu,
Германия, Бонн



ПУТЬ К РАСКРЫТИЮ **ПОТЕНЦИАЛА**

Школы Peptides помогают преодолеть самые разные психологические барьеры и раскрыть свой потенциал. Чтобы доказать это, я поделюсь с вами своими впечатлениями и результатами непрерывного обучения в Школах Peptides.

Я живу в городе Бонн (Германия). Долгое время покупала продукцию только для себя, однако, как только в сентябре 2018 года появилось официальное представительство компании в Европе, я открыла дилерский центр 112eu. И сразу поняла, что для успешного развития офиса и бизнеса нужны профессиональные знания. Без промедлений я записалась на обучение в **«Школу эпигенетической регуляции» (ШЭР)**, которая проходила в Подмоскowie. Я получила бесценные знания на лекциях специалиста по здоровому образу жизни, медицинского консультанта компании, врача-генетика, кандидата медицинских наук — Ирины Юрьевны Сабуровой.

В мае 2019 года я закрепила успех, повторно записавшись в ШЭР уже в Сочи. На том курсе всех участников ждал приятный бонус — обучение в **«Школе успеха»**, которое вела директор московского представительства Peptides Элла Анатольевна Королева. Мы получили необходимые навыки лидерства для успешного продвижения бизнеса и продуктов.

В течение всего 2020 года я участвовала в трех программах Эллы Анатольевны и ее **«Клуба успешных людей» — «Прорыв 2020», «Прорыв – Лето» и «Прорыв года»**. Программа этих курсов была построена таким образом, что **мы учились особому мышлению ПОБЕДИТЕЛЯ, УСПЕШНОГО ЧЕЛОВЕКА**, — чтобы мы вдохновлялись на достижение целей, исполнение желаний и мечты!



И завершая такой непростой 2020 год, я в третий раз прошла и успешно закончила курс ШЭР. Этот путь обучения, проработки проблем и расширения знаний помог мне открыть мир здоровья для людей из разных стран, а это именно то, что нам нужно сегодня.

В течение 2020 года я прошла путь от статуса «Топ-Лидер» до «Золотого Рантье», и я благодарна руководству нашей замечательной компании за создание всех Школ и онлайн-курсов.

Хочу выразить признательность наставникам и кураторам Школ Peptides: нашему любимому педагогу, знающему в совершенстве эпигенетику, — Ирине Юрьевне, и заряжающей неиссякаемой энергией и научившей всех нас верить в себя и свою мечту, действовать, идти, не останавливаясь, к своим целям и успеху — Элле Анатольевне.

За все время обучения мы все стали одной командой, нацелились на успех, поняли, что у нас есть бизнес под ключ — сотрудничество с успешной компанией Peptides, которая в столь сложное время обеспечивает всех anti-age продукцией мирового уровня и своевременно по достоинству вознаграждает наш труд.

И сегодня, когда компания объявила 2021 год «Годом инвестиций в себя. Инвестиций в будущее», у нас появилась великолепная возможность одновременно освоить все обучающие программы в сфере нутрициологии, правильного питания, продвижения бизнеса, ораторского искусства, онлайн-маркетинга косметической продукции. Мы с моей командой уже прошли обучение, а вы?

ВНИМАНИЕ!

Открыт набор на следующий курс «Школы эпигенетической регуляции онлайн», которая пройдет с 5 октября по 18 ноября 2021 г.

нажмите, чтобы
посмотреть



Ирина Верле,
«Координатор»,
руководитель ДЦ 122kz,
Казахстан, Алматы



ОПЫТ УЧАСТИЯ В **ШКОЛАХ** **PEPTIDES** И МОИ ЛИЧНЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Друзья! Я хочу поделиться своими впечатлениями от участия в разных обучающих проектах Peptides, рассказать вам о своих результатах.

Однажды, когда я спросила совета у Эллы Анатольевны, руководителя «Школы успеха», по поводу участия в «Школе эпигенетической регуляции» (ШЭР), она произнесла фразу, которая впоследствии кардинально изменила мою жизнь: **«Ирина, после обучения твоя жизнь уже не будет прежней!»**.

Тот разговор я часто вспоминаю и теперь повторяю эту фразу своим партнерам. Ведь все произошло так, как говорила Элла Анатольевна!

Я два раза проходила обучение в «Школе эпигенетической регуляции». Благодаря полученным знаниям, я каждый день успешно консультирую людей и имею четкое представление о применении и действии каждого препарата, а в ответ получаю слова искренней благодарности!

Обучение — верный путь к успеху и мощная энергия, которая вдохновляет меня на НОВЫЕ мечты, желания и цели!

Участвуя в «Школе успеха» и во всех обучающих проектах Эллы Анатольевны, я приобрела новые навыки лидерства для успешного продвижения бизнеса. Я увеличила групповой оборот за три месяца в два раза по сравнению с предыдущими месяцами 2020 года, даже в условиях мировой пандемии.

Достигла нового статуса в программе лояльности и смогла вдвое увеличить свою структуру. Успешно организовала выездные презентации и мероприятия, провела онлайн-вебинар и прямой эфир с врачами. Я стала активнее приглашать людей в свою команду, предлагать им возможность повысить свое благосостояние, научилась работать в онлайн-режиме, успешно взаимодействовать с клиентами и партнерами и многому другому.

Мой результат очевиден — бизнес растет и процветает! И я очень рада тому, что выбрала обучение в своей компании, поскольку курсы и онлайн-школы Peptides учитывают специфику продвижения пептидной продукции.

И в 2021 году, который объявлен «Годом инвестиций в себя. Инвестиций в будущее», я приняла участие во всех онлайн-школах Peptides.

Всем, кто хочет связать свою жизнь с MLM-бизнесом, я рекомендую инвестировать в себя, ведь повышая свои знания, вы непременно добьетесь успеха!

Я выражаю огромную благодарность руководству компании за предоставленную возможность получать профессиональное обучение.

Верьте в свои силы, двигайтесь к успеху и раскрывайте свой потенциал с нашей компанией!

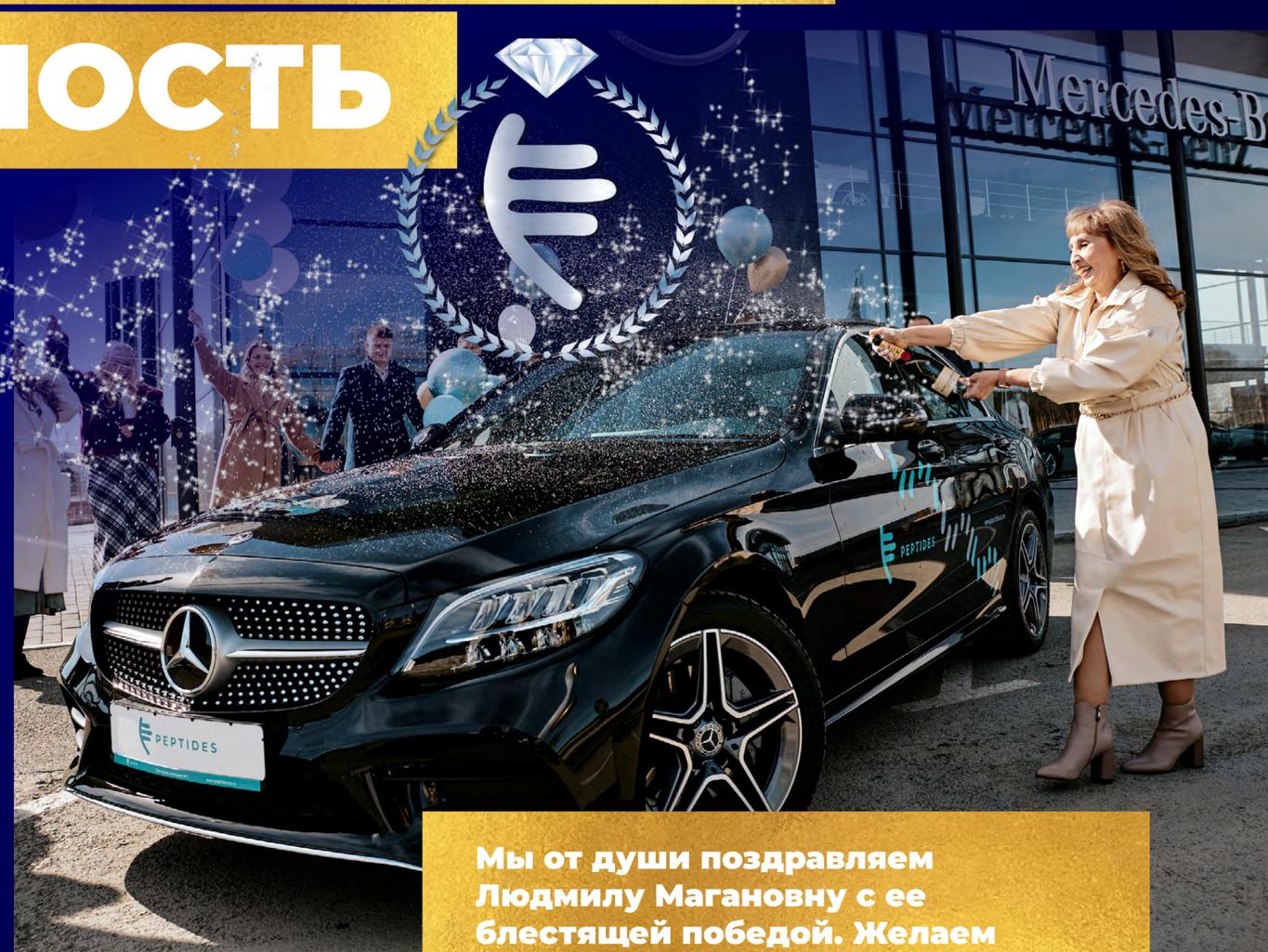


ВОПЛОЩАЕМ МЕЧТЫ

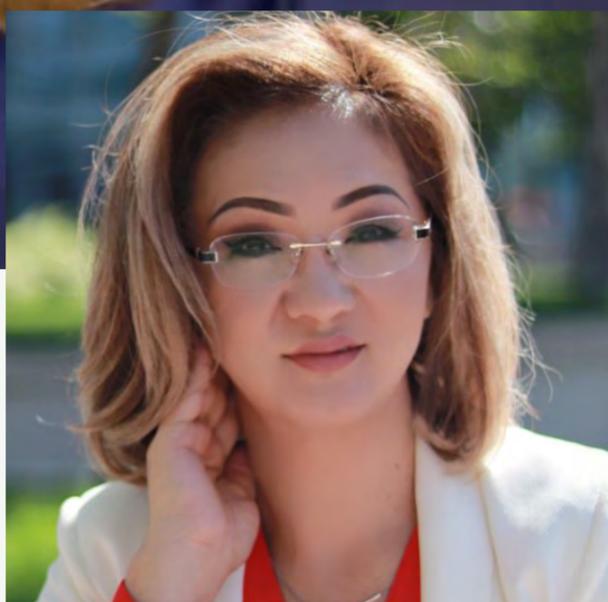
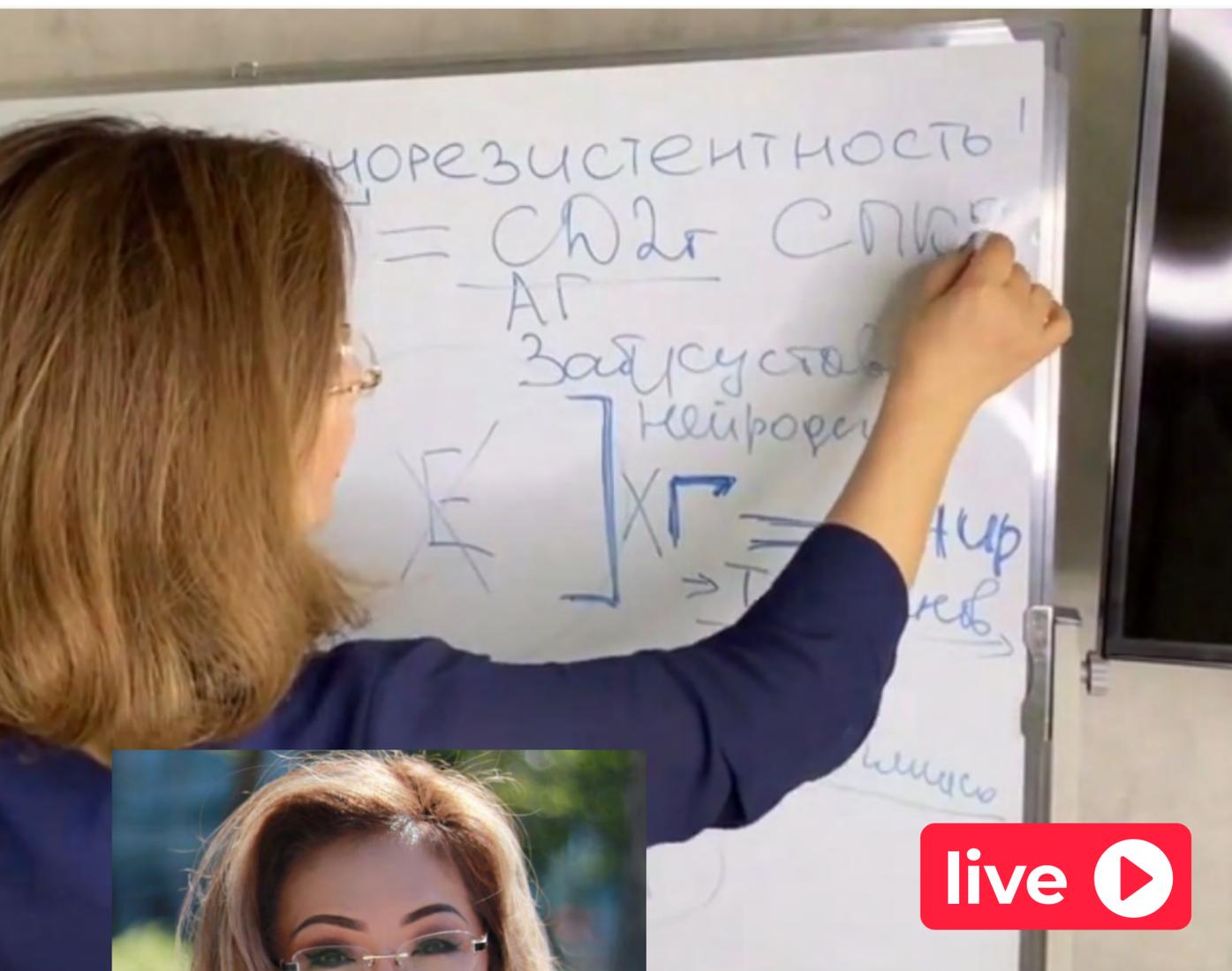
В РЕАЛЬНОСТЬ

Есть люди, которые всегда стремятся выйти на новый уровень развития, чем бы они ни занимались. Они постоянно поднимают для себя планку и двигаются вперед. И тогда все, о чем они мечтают, становится реальностью. Peptides помогает им реализовать свои мечты: создает все условия для профессионального роста, дает возможность выстроить стратегию развития на основе их личных качеств.

Этой весной в нашей компании состоялось грандиозное событие — за выполнение условий программы лояльности Людмила Магановна Поезжаева, первый в истории компании Бриллиантовый Рантье, получила ценный подарок — автомобиль Mercedes-Benz, а также золотой знак отличия с бриллиантом «Бриллиантовый Рантье компании».



Мы от души поздравляем Людмилу Магановну с ее блестящей победой. Желаем ей успехов, здоровья, сил и энергии для новых свершений. С компанией Peptides нет ничего невозможного! Мы можем все, о чем мечтаем!



Жанар Кадырбекова,
«Платиновый Рантье»,
эндокринолог, педиатр,
семейный врач,
Казахстан, Алматы

ПРЯМОЙ ЭФИР — ИНСТРУМЕНТ **ПРОДВИЖЕНИЯ** **ПРОДУКЦИИ** PEPTIDES

В жизни большую часть информации (до 87%) мы передаем невербальными способами: жестами, мимикой, поведением, — и всё это считывает наша аудитория.

Именно поэтому прямой эфир является важным инструментом продвижения бренда. Он позволяет напрямую общаться с клиентами, одновременно презентовать продукт и делиться полезной информацией. Во время эфира зрители чувствуют вашу естественность, поэтому склонны больше доверять вам. Уже с первых минут общения становится ясно, насколько вам самим интересно то, что вы предлагаете, пропускаете ли вы через себя то, о чем ведете речь, и считаете ли это выгодным для себя как для потребителя.

«Любовь — это понимание и принятие. Она начинается с позитивного отношения к вам вашей аудитории».

(Ричард Бендлер, психолог, создатель нейролингвистического программирования, США).

Очень важно понимать, что в бизнесе, как и в любви, действуют те же законы тактичности, вежливости и уважения к своему собеседнику (в нашем случае к потенциальной аудитории, подписчикам, потребителям). Когда вы рассказываете увлеченно, приводя примеры из личной практики, это всегда подкупает.

Прямыми эфирами вы привлекаете людей к себе на страницу Instagram, где в дальнейшем вы можете подготовить их к заказу (покупке) товара, который продаете.

Не надо расстраиваться, если ваш аккаунт в Instagram еще не такой популярный, а на прямом эфире бывает всего 3-5 человек. Поверьте, настанет время, когда слушателей, присоединившихся к вашему эфиру, соберется в 5-10 раз больше, и количество людей с каждым разом будет только расти. Ведь начало онлайн-продвижению уже положено. Это кропотливый процесс, требующий внимания и усердия. Используйте новые приемы по привлечению клиентов, предлагайте что-то, что будет выгодно вашей аудитории. Делитесь примерами из вашей практики или реальным опытом ваших коллег, клиентов, друзей. Делайте все это с энтузиазмом и драйвом.

КАК Я ГОТОВЛЮСЬ К ПРЯМОМУ ЭФИРУ?

Перед началом эфира несколько раз освещаю его тему в сторис. Чтобы еще больше подогреть интерес и привлечь внимания делаю в сторис актуальные опросы по теме или, скажем, викторины. Чтобы охватить как можно больше слушателей, я публикую новость и в ленте, и в сторис. До начала вещания несколько раз напоминаю подписчикам о времени проведения мероприятия, что позволяет им спланировать свои дела и освободиться в назначенный час.

Я заранее продумываю план эфира, составляю основные тезисы, планирую сколько по таймингу займет основная часть выступления, а сколько понадобится времени для ответов на вопросы.

Конечно, непросто сделать каждый прямой эфир успешным, но к этому нужно стремиться. Самое главное: узнавайте, как можно больше нового и экспериментируйте.

И даже если по началу у вас не все будет получаться, просто продолжайте двигаться дальше, работать и совершенствоваться. Ведь дорогу осилит идущий.



Подойдите к организации процесса со всей ответственностью.

Обязательно уделите внимание подготовке к выступлению, поскольку молчание в кадре может оттолкнуть зрителей. Когда ваш прямой эфир структурирован, и вы пользуетесь заранее подготовленными тезисами, зрителю легче воспринимать информацию, и он получает гораздо больше пользы, чем от длинной спонтанной речи.

Прямые эфиры в Instagram —

Отличный и удобный инструмент продвижения, который позволяет быть на связи с подписчиками, создавать «живой» контент и радовать аудиторию обратной связью. Не упускайте такой возможности.

Мои советы по ведению прямого эфира в Instagram:

- 1 Не начинайте эфир сразу. Подождите 2–3 минуты, пока соберется ваша аудитория.
- 2 Не торопитесь в изложении темы, важно чувствовать ритм и читать комментарии. Помните, что вы не на лекции.
- 3 Не будьте статичны и предсказуемы. Не бойтесь быть «живым» в прямом эфире. Каждый раз, выходя в эфир.
- 4 Вы можете на своем личном примере показать, как применяете пептидную продукцию. Например, если вы используете курсом какой-то препарат, не стесняйтесь делать это во время трансляции. Это повысит интерес аудитории к нашей продукции.
- 5 Если ваша цель — продвигать пептидные биорегуляторы, поставьте их до начала эфира на стол, чтобы зрители сами обратили внимание на препараты и заинтересовались ими.
- 6 Если у вас не очень много зрителей, отвечайте на все возникающие вопросы. Когда трансляцию смотрит большое количество людей, выбирайте среди вопросов самые актуальные.
- 7 Следите за временем. Рекомендуемое время трансляции составляет не более 40 минут. Если заметите, что количество слушателей уменьшается, то можно завершить эфир раньше, чем запланировали.
- 8 Если же у вас в планах расширение охватов аудитории, сохраняйте трансляцию в сторис, добавляйте в IGTV или публикуйте запись на YouTube и других видеохостингах.



PEPTIDES beauty, электронное научно-популярное издание,
Учредитель и издатель: ООО «ТД НТР», 8 800 500 10 78, e-mail: help@peptidesco.com
Воспрещается воспроизводить любым способом полностью или частично статьи
и фотографии, опубликованные в журнале. По вопросам лицензирования и получения
прав на использование редакционных материалов журнала обращайтесь по адресу:
creator@peptidesco.com. © ООО «ТД НТР», 2021, www.peptidesco.com